Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Cómo ayudar a su hijo
a controlar el exceso de peso



Es muy importante para el bienestar de su hijo que se alimente sanamente y que haga actividad física regularmente. Comer demasiado y no hacer suficiente actividad física pueden llevar al sobrepeso y a problemas de salud relacionados que pueden afectar a su hijo el resto de la vida. Usted puede jugar un papel activo ayudando a que su hijo y el resto de la familia aprendan hábitos de alimentación saludable y de actividad física.



¿Tiene mi hijo exceso de peso?

Debido a que no todos los niños se desarrollan al mismo tiempo, no siempre es fácil saber si un niño pesa de más. Si usted cree que su hijo tiene exceso de peso, hable con su médico u otro proveedor de servicios de salud para que le mida la estatura y el peso. Así le podrá decir si está en un rango saludable para su sexo y su edad.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño con su exceso de peso?

Anime a toda la familia a desarrollar hábitos de alimentación saludable y actividad física. Beneficia a todos y no aísla al niño con sobrepeso.

No ponga a su hijo en una dieta para perder peso a menos que un profesional de la salud le diga que lo haga.

Apoye a su hijo

- **Déjele saber que usted lo ama, que para usted es importante y especial.** Con frecuencia lo que sienten o piensan los niños de sí mismos está basado en lo que se imaginan que los padres piensan de ellos.
- **Acéptelo sin importar su peso.** Es más probable que un niño se acepte y tenga autoestima cuando los padres lo aceptan tal como es.
- **Escuche cualquier ansiedad o preocupación que tenga su niño con relación a su peso.** Un niño con problemas de peso generalmente sabe mejor que nadie que tiene un problema. Necesita apoyo, comprensión y aliento de sus padres.

Fomente hábitos de alimentación saludable

- **Compre y sirva más frutas y vegetales (frescos, congelados, enlatados o secos).** Déjele a su hijo escoger cuáles quiere en el mercado. Escoja fruta sin azúcar añadida y vegetales sin sal o grasas añadidas.
- **Para las meriendas, compre menos bebidas con mucha azúcar, como sodas, y menos bocaditos ("snacks") altos en calorías y en grasas como papitas fritas, galletas y dulces o caramelos.** Puede darles estos productos de vez en cuando, pero siempre mantenga bocaditos saludables a mano y ofrézcalos más a menudo.
- **Asegúrese de que su hijo desayune todos los días.** El desayuno le da la energía que necesita para aprender en la escuela. Si no desayuna, puede sentirse hambriento y cansado, y tal vez busque alimentos menos saludables durante el día.
- **Evite las comidas rápidas.** Cuando visite un restaurante de comida rápida, anime a su familia a que escoja las opciones más saludables, como las ensaladas con aderezo bajo en grasa o sándwiches pequeños sin mayonesa.



- **Ofrézcale a su hijo agua o leche baja en grasa o sin grasa más a menudo en vez de jugo de fruta.** La leche o los productos de leche bajos en grasa son importantes para el desarrollo de su hijo. El jugo de fruta totalmente natural sin azúcar u otros aditivos es saludable, pero tiene muchas calorías y se tiene que tomar en moderación.



- **Limite la cantidad de grasa saturada o grasa *trans* en la dieta de su familia.** Es mejor obtener la mayoría de las grasas de fuentes saludables como el pescado, los aceites vegetales, las nueces y las semillas.
- **Planifique las comidas de forma saludable y procure comer juntos en familia.** Comer juntos ayuda a los niños a aprender a disfrutar de una variedad de alimentos.
- **No se desanime si su hijo no come una comida nueva la primera vez que la sirve.** Algunos niños necesitan que se les sirva una comida nueva unas diez veces antes de que la coman.
- **Intente no usar los alimentos que le gustan como premios cuando esté tratando de que su hijo coma algo saludable.** Por ejemplo, si le promete a su hijo darle un postre rico si come sus vegetales, le está enviando un mensaje de que los vegetales son menos valiosos que el postre. Los niños aprenden a rechazar los alimentos que consideran menos valiosos.
- **Comience con porciones pequeñas y deje que su hijo le pida más si aún tiene hambre.** Es su responsabilidad darle a su hijo alimentos saludables a la hora de las comidas y la merienda, pero déjele a su niño escoger cuánto quiere comer.
- **Esté consciente de que las propagandas para muchos alimentos con alto contenido de azúcar o de grasa están dirigidas a los niños.** Generalmente estos productos están asociados con personajes de los dibujos animados, ofrecen juguetes gratis y vienen en envases coloridos. Converse con su hijo sobre la importancia de las frutas, vegetales, granos enteros y otros alimentos saludables, aun si no los ven anunciados en la televisión o en las tiendas.

Promueva el ejercicio

Al igual que los adultos, los niños necesitan actividad física la mayoría de los días de la semana. A continuación le damos algunas ideas para mantener a su hijo más activo:

Algunas ideas saludables para la merienda

Su hijo puede disfrutar de los siguientes bocaditos:

- Fruta fresca (cualquier fruta fresca de temporada)
- Fruta enlatada en su propio jugo o en un almíbar "*lite*"
- Cantidades pequeñas de frutas secas como pasas, manzanas o ciruelas
- Vegetales frescos como las zanahorias, pepinillos o calabacines cortados en trozos
- Cereal integral de bajo contenido de azúcar con leche o yogur bajo en grasa o sin grasa.



Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con alimentos pequeños, redondos, pegajosos o difíciles de masticar como pasas, uvas enteras, vegetales duros, trozos duros de queso, nueces, semillas y palomitas de maíz. Puede servirles algunos de estos alimentos si toma ciertas precauciones como cortar las uvas en pedazos pequeños o cocinar y cortar los vegetales. Siempre vigile a los niños pequeños mientras comen.

- **Sea un buen ejemplo.** Si su hijo ve que usted hace ejercicio y se divierte haciéndolo, es más probable que también sea activo toda su vida.
- **Anime a su hijo a hacerse miembro** de un equipo de deportes o a tomar clases de fútbol, baile, básquetbol o gimnasia olímpica en la escuela o en el centro comunitario. Si a su hijo no le interesan los deportes, considere otras actividades físicas como corretear afuera con sus amigos o hermanos, saltar la cuerda o bailar con su música favorita.
- **Hagan ejercicio en familia.** Asigne trabajos de la casa que sean activos, como tender las camas o lavar el carro. Planee salidas activas como una visita al zoológico, un paseo en bicicleta en familia o una caminata por el parque.

El cuerpo de un niño no está listo para hacer actividad física al igual que los adultos. No le anime a su hijo a participar en actividades como salir a correr distancias largas o usar una bicicleta estacionaria ni a levantar pesas pesadas. Las actividades físicas **divertidas** que los niños decidan hacer por su propia cuenta suelen ser las mejores.

Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad física al día, pero no tiene que ser todo de una sola vez. Varios períodos cortos de actividad, de unos 5 a 10 minutos, consiguen los mismos resultados. Si sus hijos no están acostumbrados a hacer ejercicio, anímeles a que comiencen con lo que puedan hacer hasta, poco a poco, llegar a los 60 minutos.



Busque ayuda adicional

Su proveedor de servicios de salud

Pídale a su proveedor de servicios de salud que le dé folletos, hojas informativas y otra información sobre la alimentación saludable, la actividad física y el control de peso. Tal vez le pueda referir a otros profesionales de la salud que trabajen con niños con exceso de peso, tales como dietistas registrados, psicólogos y fisiólogos del ejercicio.

Desaliente los pasatiempos sedentarios

- **Fije un límite de tiempo** en el que su familia pueda ver televisión, jugar videos o estar frente a la computadora.
- **Ayúdele a su hijo a encontrar cosas divertidas que pueda hacer** además de ver televisión, como realizar una dramatización de sus libros o cuentos favoritos o un proyecto de arte entre toda la familia. A su hijo le pueden parecer más divertidos estos juegos creativos que mirar la televisión.
- **Anímele a su hijo a levantarse y moverse** durante los comerciales y no permita que coma bocaditos mientras mira la televisión.
- **Sea un modelo positivo para sus hijos.** Los niños aprenden con mucha rapidez y a menudo imitan lo que ven. Si usted elije alimentos saludables y pasatiempos activos, sus hijos seguirán su ejemplo aprendiendo así hábitos saludables que les durarán toda la vida.



Ideas para actividades físicas divertidas



A su hijo le puede gustar:

- Montar en bicicleta (asegúrese de que use un casco).
- Treparse en el resbaladero o mecerse en los columpios.
- Saltar la soga o la cuerda.
- Jugar a la rayuela (tángara, peregrina o avión).
- Hacer rebotar una pelota o jugar básquetbol o fútbol.
- Jugar a la pega o a las escondidas.

Programa para el control de peso

Puede considerar un programa para el control de peso si:

- Usted ha cambiado los hábitos de alimentación y ejercicio de su familia y su hijo no logra un peso saludable.
- Su proveedor de servicios de salud le ha dicho que el bienestar físico o emocional de su hijo corre riesgo por su peso.

El objetivo global de un programa de tratamiento debe ser *ayudar a toda la familia a adoptar hábitos de alimentación saludable y actividad física* que les duren el resto de la vida. A continuación están otras cosas que un programa para el control de peso debe hacer:

- Incluir una variedad de profesionales de servicios de salud entre el personal, incluyendo médicos, dietistas registrados, psiquiatras o psicólogos y fisiólogos del ejercicio.
- Evaluar el peso, el crecimiento y la salud de su hijo antes de registrarlo en un programa. El programa también debe observar estos factores mientras esté matriculado su hijo.
- Adaptarse a las habilidades y a la edad específica de su hijo. Los programas para niños de 4 años deben ser diferentes que los programas para niños de 12 años.
- Ayudar a toda la familia a mantener los comportamientos de alimentación saludable y actividad física una vez que el programa haya terminado.

Lecturas adicionales de la Red de Información para el Control de Peso

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda La Vida: Cómo ayudar a su hijo es un folleto que proporciona a los padres información importante sobre la alimentación saludable y la actividad física para sus hijos. 1–877–946–4627 o **www.win.niddk.nih.gov/publications/su_hijo.htm.** El folleto también está disponible en inglés: **www.win.niddk.nih.gov/publications/child.htm.**

Otros recursos*

BAM! Body and Mind contesta las preguntas de los niños sobre la salud, incluyendo la actividad física y la nutrición. También ofrece un servicio para educadores llamado "Teacher's Corner": **www.bam.gov**

Fruits and Veggies—More Matters es una iniciativa conjunta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Fundación de Frutas y Vegetales para Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) para animar a los americanos a comer más frutas y vegetales. El sitio electrónico de la iniciativa ofrece información sobre la nutrición, recetas y consejos: **www.fruitsandveggiesmatter.gov**

KidsHealth ofrece información a los niños sobre la nutrición y el estado físico:
http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html
http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/overweight_obesity_esp.html

Kidnetic da consejos a los niños y a los padres sobre la alimentación saludable y la actividad física: **www.kidnetic.com** y **http://www.kidnetic.com/BrightPapers/?p=206&c=Para+Padres**

MiPirámide es una herramienta interactiva que reemplaza la Pirámide de los Alimentos. El sitio electrónico de MiPirámide ofrece información para ayudar a escoger alimentos más saludables y encontrar un balance entre la comida y la actividad física. El sitio electrónico también tiene materiales para los niños: **http://www.mypyramid.gov/sp-index.html**

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes proporciona información en español sobre la diabetes y los niños:
http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips_What_Spanish.pdf
http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips_Active_Spanish.pdf
http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips_HealthyWeight_Spanish.pdf
http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips_EatHealthy_Spanish.pdf

Verb es un sitio electrónico que alienta a los niños a hacer más actividad física: **www.verbnow.com**

¡Podemos! (WeCan! Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition) es un programa nacional diseñado para que las familias y las comunidades ayuden a los niños a mantener un peso saludable:
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm o en español
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/whats-we-can/resources_espanol.htm

*Algunos de estos sitios sólo tienen información en inglés.

Red de Información para el Control de Peso (Weight-control Information Network)

1 WIN WAY
Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

FAX: (202) 828-1028

Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov

Sitio Web: www.win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN*), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*), es la entidad principal del Gobierno Federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por el Dr. Leonard Epstein, Ph.D , Profesor de Medicina Pediátrica, Social y Preventiva y Psicología de la Escuela de Medicina y Ciencias Biomédicas de la Universidad de Búfalo y Gladys Gary Vaughn, Ph.D., Líder del Programa Nacional, Servicios Cooperativos Estatales para la Investigación, Educación y Extensión, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

*Las siglas contenidas en este documento corresponden a las siglas del nombre en inglés, siglas por las que comúnmente se conoce al instituto o agencia.



NIH Publicación No. 09-4096 S
Impresa abril del 2009